



## **REGULAMENTO III TRAIL TRILHOS DOS CORNOS**

O **III Trail Trilhos dos Cornos** será realizado no dia **9 de Março de 2025**, na **Aldeia de Adões, Barcouço**. É uma prova que vai percorrer trilhos e caminhos em locais rurais e florestais, sendo organizada pela equipa de Trail Adões Trail e contando com o apoio do Centro Cultural e Recreativo de Adões, da Comissão Organizadora das Festas em Honra de Nossa Senhora do Livramento, do Município da Mealhada, da junta de freguesia de Barcouço, junta de freguesia de Souselas e da União de Freguesias de Trouxemil e Torre Vilela e de diversos patrocinadores.

Este evento será composto por um **Trail Longo com cerca de 25km**, um **Trail Curto com cerca de 15Km** e por uma **Caminhada com cerca de 12kms**.

### **OBJETIVOS DO EVENTO**

Ao organizar este evento o organizador pretende:

- Promover a corrida por trilhos (Trail Running);
- Promover a Aldeia dos Adões como palco para este desporto, como região natural que deve ser preservada e visitada e os seus produtos característicos;
- Promover a prática de um desporto com um impacto ambiental nulo como forma de chamar a atenção da população para a preservação do meio ambiente.

### **IDADE PARA PARTICIPAÇÃO NAS DIFERENTES PROVAS**

As provas de corrida são abertas a todas as pessoas que ao dia anterior à data do evento sejam maiores de 18 anos ou 16 com autorização dos pais, filiados numa federação ou não.

As atividade caminhada, não têm carácter competitivo e estão abertas a todas as pessoas, sem limite de idade.

### **A. INSCRIÇÃO**

O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral do regulamento da prova, das normas da ATRP/FPA adaptadas ao trail e das decisões do júri da prova (Organização - Equipa Adões Trail) que são soberanas e das quais não cabe recurso.



A inscrição será formalizada através do preenchimento completo de um formulário online que está disponível no site: <https://stopandgo.net/> e do pagamento do valor da inscrição.

O período de inscrições termina no dia **2 de Maio de 2025 às 23:59**.

A confirmação das inscrições válidas será feita através da comunicação que receberá após os atos da inscrição online.

A prova está limitada a 1100 inscritos, com inscrições válidas, após atingir este limite, não são asseguradas vagas para atletas já inscritos, mas que, pelas mais diversas circunstâncias não tenham regularizado o pagamento. A organização reserva o direito da possibilidade de abertura de mais vagas.

Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se verifique alguma situação exposta no **ponto K** ou a prova seja anulada previamente por motivos imputáveis à Organização.

## **B. HORÁRIOS E LOCAL PONTO DE PARTIDA DAS PROVAS**

- Trail Longo (TL): **Início às 9h:00**
- Trail Curto (TC): **Início às 9h:30**
- Caminhada: **Início às 9h:45**

Todas as provas do III Trail Trilhos dos Cornos **têm 8h de tempo limite para a sua conclusão**.

**Notas:** 1. Se a Organização entender que a segurança dos participantes está posta em causa, poderão ser alterados, até ao início das provas, os percursos e as distâncias previamente estabelecidos para os 4 eventos.

2. Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar no evento correspondente.

3. Existirá um controlo zero para os participantes do Trail Longo e Trail Curto, sendo o mesmo realizado junto da equipa de cronometragem *STOPANDGO*.

#### 4. Percurso e Altimetria das provas

##### 4.1 Trail Longo ≈ 25km

- Acumulado: *(Colocado Posteriormente)*
- Abastecimentos Sólidos e Líquidos *(Colocado Posteriormente)*

##### 4.2 Trail Curto ≈ 15km

- Acumulado: *(Colocado Posteriormente)*
- Abastecimentos Sólidos e Líquidos *(Colocado Posteriormente)*

##### 4.3 Caminhada ≈ 12km

- ❖ Acumulado: ≈ *(Colocado Posteriormente)*
- ❖ Abastecimentos Sólidos e Líquidos *(Colocado Posteriormente)*

Serão disponibilizados os gráficos de altimetria, caso existam alterações, através das plataformas de divulgação habituais, página do *Facebook* (<https://www.facebook.com/adoestrail>) da Equipa Adões Trail e do site de inscrições <https://stopandgo.net/>

A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento, se justificável.

É imperativo seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver sinalização, durante aproximadamente 100 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respetiva sinalização ou ligar aos contactos de apoio de percurso, disponíveis no dorsal e na última página deste regulamento, **ponto X**. O bom senso deverá imperar.

**5. Ponto de partida para todas as provas:** Centro Cultural e Recreativo de Adões-Barcouço.

GPS:

- A Este: 546443.73 m E
- A Norte: 4459285.87 m N





## **C. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

### **Para participar é indispensável:**

**C.1** Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas do Trail e da Caminhada e do desnível positivo e negativo das mesmas, devendo encontrar-se adequadamente preparado fisicamente e mentalmente.

**C.2** Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (vento, chuva, frio, nevoeiro, entre outras).

**C.3** Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, entre outros.

**C.4** Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em trilhos que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas;

**C.5** Ter em conta que um cuidado e extenso serviço de resgate e apoio médico e de enfermagem estará disponível durante todo o evento e após o final das provas e que a entidade médica relevante desta equipa detém autoridade para dar ordem de retirada da prova aos concorrentes que, no seu entender, não reúnam condições de saúde para continuar sem fazer perigar a sua saúde.

**C.6** Ter em consideração que não haverá um corte integral de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível devendo cumprir-se escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.

**C.7** Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o corredor a gerir os seus problemas.

## **D. REGRAS GERAIS DO EVENTO:**

**D.1** O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.

**D.2** Cada atleta é responsável pela sua hidratação/alimentação, sendo que a Organização apoia com a disponibilização de água/alimentos em diversos pontos de abastecimento ao longo das provas, nomeadamente em:

**D.2.1** Ponto de abastecimento (sólidos e líquidos) - Trail Longo:

*(Colocado Posteriormente)*



**D.2.2** Ponto de abastecimento (sólidos e líquidos) - Trail Curto: *(Colocado Posteriormente)*

**D.2.3** Ponto de abastecimento (sólidos e líquidos) - Caminhada: *(Colocado Posteriormente)*

**D.3** Será desclassificado o atleta que:

- (1) Receber qualquer abastecimento ou qualquer outro tipo de materiais ou géneros ao longo do percurso;
- (2) Saia da zona considerada parte integrante do percurso;
- (3) Não cumpra o presente Regulamento;
- (4) Não complete a totalidade do percurso;
- (5) Não leve o dorsal bem visível;
- (6) Ignore as indicações transmitidas pela Organização;
- (7) Demonstre uma conduta antidesportiva;
- (8) Demonstre um comportamento inadequado, faça uso de linguagem ofensiva ou recorra a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades. Serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação;
- (9) Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso, fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes dos abastecimentos que transporte consigo;
- (10) Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em mais de 300m, no percurso da prova;
- (11) Exceda o tempo máximo de prova que é de 8 Horas.



## E. MATERIAL RECOMENDADO/OBRIGATÓRIO

### ❖ Prova de Trail Longo:

- Telemóvel (material obrigatório);
- Depósito de água 1000 ml (a organização não irá fornecer copos para os abastecimentos) (material obrigatório);
- Apito (material obrigatório);
- Mochilas/coletes de hidratação (material obrigatório);
- Manta térmica (material obrigatório);
- Impermeável (material recomendado);
- Luvas (material recomendado);
- Copo (material recomendado);
- Alimentação extra (material recomendado)

### ❖ Prova de Trail Curto e Caminhada:

- Telemóvel (material recomendado);
- Depósito de água 500ml (a organização não irá fornecer copos para os abastecimentos) (material recomendado);
- Apito (material recomendado);
- Mochilas/coletes de hidratação (material recomendado);

Tendo em conta eventuais condições climatéricas adversas, será também aconselhável/obrigatório, manta térmica, *camelbak*, corta-vento, chapéu, entre outros. Sendo que, caso se verifiquem na semana anterior à prova, condições climatéricas especialmente adversas para o dia da prova, a organização da prova poderá definir em comunicado na página do *Facebook* Adões Trail diverso material obrigatório.



## F. TAXAS DE INSCRIÇÃO

### F1. Trail Longo K25

1ª Fase até 31/01/2025 - 18€

2ª Fase de 01/02/2023 a 02/03/2025 - 20€

### F2. Trail Curto K15

1ª Fase até 31/01/2025 - 14€

2ª Fase de 01/02/2023 a 02/03/2025 - 16€

### F4. Caminhada K12

1ª Fase até 31/01/2025 - 11€

2ª Fase de 01/02/2023 a 02/03/2025 - 13€

**F.5** Inscrições em Equipa - Por cada 10 Atletas com inscrições efetivas, oferta da 11ª inscrição. Todas as inscrições têm que ser efetuadas e pagas selecionando-se a opção pagamento de grupo (várias) através do site: <https://stopandgo.net/event?id=960>

**F.6** O prazo limite de inscrições é dia 05/03/2023

Os pedidos de inscrição devem ser realizados e finalizados de acordo com o prazo limite indicado em **F.6**, através do preenchimento do formulário específico que está disponível no site: <https://stopandgo.net/event?id=960> A Organização confirmará, sempre via e-mail/sms a receção dos pedidos de inscrição. Para qualquer esclarecimento enviar e-mail para [trilhosdoscornos@outlook.pt](mailto:trilhosdoscornos@outlook.pt) ou contactar contactos de apoio (**ponto X e Y**) para questões técnicas das provas e [geral@stopandgo.net](mailto:geral@stopandgo.net) para questões de inscrições.

Os pedidos de inscrição só serão considerados válidos após pagamento por referência Multibanco através do site do evento <https://stopandgo.net/event?id=960> e após confirmação por parte da Organização e/ou **STOPANDGO**.



### **F.7 O valor de inscrição para todas as provas inclui:**

Participação na prova escolhida, dorsal, seguro de acidente pessoal, abastecimentos (conforme prova), fotografias disponibilizadas nas plataformas online do Adões Trail (Redes Sociais), assistência médica durante o evento se necessário, cronometragem (exceto caminhada), Prémio Finisher, banho quente, reforço final, 2 finos ou água ou sumo, 1 bolo de cornos, KIT do Atleca com diversos brindes e almoço (opcional).

Opcional:

- Possibilidade de aquisição de refeição por mais 3€ no ato da inscrição, no dia de prova aumenta para 8€ restrito a disponibilidade.
- Possibilidade de aquisição de t-shirt personalizada por mais 5€.

### **G. SECRETARIADO**

O secretariado funcionará na loja Decathlon Coimbra no dia 7 de Março de 2025 das 14h30 até às 20h:00, no Centro Cultural e Recreativo de Adões-Barcouço, Rua do Centro Cultural 3050-71, Barcouço nos dias 8 de Março de 2025 das 14h:00 às 20h00 e no dia 9 das 07h:00-09h:00.

Os atletas devem ser portadores de BI/CC, de forma a viabilizar a confirmação das respetivas identidades e datas de nascimento, no ato de levantamento do dorsal, antes e durante a realização da prova.

Os dorsais podem ser levantados pelo representante da equipa desde que esta intenção seja comunicada com antecedência via e-mail ([trilhosdoscornos@outlook.pt](mailto:trilhosdoscornos@outlook.pt)) à Organização.

O bolo de cornos será entregue, em conjunto com a medalha “*finisher*”, no final da prova.

Apelamos a todos os participantes para o cumprimento destes horários e de preferência que se desloquem à loja decathlon Coimbra ou ao secretariado no dia 8 para evitarem constrangimentos no dia das provas.

O dorsal não poderá ser dobrado ou cortado e deverá ser transportado perfeitamente visível durante toda a prova na parte da frente do concorrente (peito ou abdómen).

O dorsal é pessoal e intransmissível, não podendo ser, em momento algum, transmitido a outro/a atleta.

A Organização não fornece alfinetes.



## **H. POSTOS DE APOIO E CONTROLO (PAC).**

A marcação do percurso (fitas, cal e sinalética) é da responsabilidade da Organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. As fitas estarão colocadas, sempre que se justifique, num máximo de 150m entre elas.

Ao longo do percurso existirão dois postos de controlo no Trail Longo e no Trail Curto e um na Caminhada. Nesses postos os concorrentes certificarão a continuidade da prova através de um controle eletrónico e/ou por membro do júri/organização.

São aconselhados todos os participantes a manter o distanciamento social de 2m e a fazer a lavagem eficaz das mãos sempre que possível.

Para além dos PAC que a Organização divulga, haverá outros pontos de controlo ao longo do percurso cuja localização não será comunicada aos participantes. A não passagem dos concorrentes por todos estes postos implica a sua desclassificação.

Atingindo o respetivo tempo limite de 8 horas, deverão os atletas retirar-se da prova pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua cobertura.

O responsável de cada PAC poderá retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida/caminhada, ou o seu estado de saúde assim aconselhar. Os “Corredores Vassoura” terão o poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida ou o seu estado de saúde assim aconselhar.

## **I. CRONOMETRAGEM**

Será realizada de forma contínua pela empresa *STOPANDGO* iniciando-se com o sinal de partida e para efeitos de classificação, terminará quando o atleta passar a linha de meta.

Será utilizado um sistema de controlo eletrónico (chips). A classificação final estabelece-se pela ordem de chegada à meta de cada concorrente. Os resultados serão apresentados com indicação do tempo global de cada concorrente.

## **J. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO**

Na eventualidade de desistência após a inscrição a organização não reembolsa o valor da inscrição, exceto nos seguintes casos:

Motivo de lesão ou doença com a apresentação de atestado médico devolve-se o valor de inscrição até ao dia 26 de Fevereiro de 2025. A partir desta data, não será reembolsado



qualquer valor. O atleta deve remeter um e-mail com os seus dados de inscrição, atestado médico e o IBAN para [trilhosdoscornos@outlook.pt](mailto:trilhosdoscornos@outlook.pt) para que a organização possa proceder ao respetivo reembolso, caso existe direito ao mesmo.

Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído. Esta mesma intenção tem que remetida pelo atleta à Organização via e-mail até ao dia 26/02/2025.

#### **K. DESISTÊNCIAS / TRANSFERÊNCIAS DE INSCRIÇÃO**

Em hipótese alguma o dinheiro da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, depois do dia 26 de Fevereiro de 2025.

Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, após análise individual dos casos/motivos por parte da Organização sendo que lhes devem ser transmitidas (via e-mail) todas as informações e comprovativos requeridos pela Organização.

O atleta que iniciar a prova e que desista não terá direito a qualquer reembolso e é obrigado a comunicar o facto à Organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.

#### **L. CLASSIFICAÇÕES, PRÉMIOS E CATEGORIAS**

Existirão prémios para os atletas que participem no **Trail Longo K25** e no **Trail Curto K15**, caso obtenham os seguintes resultados:

- Os 3 primeiros classificados (Masculino e Feminino) na geral.
- Os 3 primeiros classificados de cada escalão conforme tabela **k.1**.
- As 3 primeiras equipas (contando o menor somatório da classificação dos 3 primeiros atletas de cada equipa, independentemente do sexo, a terminarem as provas). O critério de desempate das equipas será a soma dos 3 melhores tempos.
- As 3 primeiras **equipas** com o maior número de atletas inscritos no conjunto dos 3 eventos, tendo direito aos seguintes prémios.

<b>1º Prémio</b>	<b>2º Prémio</b>	<b>3º Prémio</b>
1 Leitão	1 Cabaz	1 Cabaz



### K.1 Definição das Categorias Etárias/ Sexo / Individuais e Equipas

GERAL MASCULI NA	GERAL FEMINI NA	IDA DES (ano s)*
MSub-23	FSub-23	18 a 22
MSénior	FSénior	23 a 39
M40	F40	40 a 49
M50	F50	50 a 59
M60	F60	Mais de 60

\*A atribuição do escalão tem em conta a idade do/a atleta no dia da prova.

Se assim o entender, a Organização, pode ainda vir a estabelecer outros prémios não considerados no presente regulamento ou alterá-los. **A entrega de prémios será realizada pelas 13h00 de dia 9/03/2025.**

### M. SEGURO

A Organização do II Trail Trilhos dos Cornos irá realizar um seguro de prova a todos os participantes (independentemente da prova em que se inscrevam) assim como um seguro de responsabilidade civil, conforme condições em anexo e de acordo com a lei em vigor. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante. Em caso de acidente a franquia será suportada pelo atleta.

Será subscrito um seguro por participante de acordo com a lei em vigor para os concorrentes devidamente inscritos.

Caso algum dorsal seja utilizado durante a prova por um concorrente não devidamente inscrito fica claro que a Organização e a seguradora não assumem qualquer responsabilidade por tudo o que possa decorrer desse ato ilegítimo.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.



## **N. TERMO DE RESPONSABILIDADE**

A Organização do II Trail Trilhos dos Cornos irá disponibilizar (através do site: <https://stopandgo.net/event?id=960> e no secretariado um documento de termo de responsabilidade para ser preenchido pelos pais caso o atleta seja menor de idade e queira participar sozinho no percurso do caminhada. Caso esse documento não seja entregue à organização (via e-mail para: [trilhosdoscornos@outlook.pt](mailto:trilhosdoscornos@outlook.pt) ou pessoalmente no secretariado) até ao dia da prova, o menor não poderá participar, não havendo direito a qualquer reembolso. A organização não se responsabiliza por quais queeres danos que o menor venha a sofrer caso participe nas provas.

## **O. RESPEITO PELA NATUREZA**

Os atletas são responsáveis pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, reforços musculares, entre outros, na sua própria mochila ou bolsos e têm que obrigatoriamente depositá-los nos abastecimentos mais próximos ou transportá-los até á meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, entre outros) ao longo dos percursos.

## **P. BANHOS**

Poderão ser realizados no Centro Cultural e Recreativo de Adões-Barcouço, Rua do Centro Cultural 3050 – 071, Barcouço entre as 12h:30 e as 15h:30, por turnos e por sexos. Sujeito a confirmação no dia da prova.

## **Q. ALIMENTAÇÃO**

*(Colocado Posteriormente)*

## **R. REEMBOLSOS**

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2026 ou será feita a devolução de 75% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso via e-mail à Organização até dia 14/05/2025.

Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, à organização reserva-se o direito de modificar as barreiras horárias e, ou, de suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.



## **S. RECLAMAÇÕES**

Todas as reclamações devem ser formuladas por escrito em impresso próprio disponível no secretariado, sendo que as mesmas serão analisadas pelo júri da prova.

As reclamações só serão aceites se depositadas até 30 minutos após a divulgação dos resultados do atleta que queira reclamar. A reclamação será analisada e proferida uma decisão em 7 dias úteis da qual não será passível de reclamação.

## **T. DIREITOS DE IMAGEM**

Todos os participantes, ao efetivarem a inscrição, autorizam automaticamente a cedência de forma gratuita, incondicional e perpétua à Organização os direitos de utilização da sua imagem e que podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria Organização e incluem vídeos, fotos ou qualquer outro registo do evento.

## **U. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

O Regulamento poderá vir a ser enriquecido ou alterado com informações complementares até à data de realização do evento - 09/03/2025. A sua versão final pode ser consultada dia 09/03/2025 no secretariado.

## **V. CONTACTOS DE APOIO - PERCURSSO**

Tiago Bernardes: 914 480 400

Ricardo Silva: 913 869 716

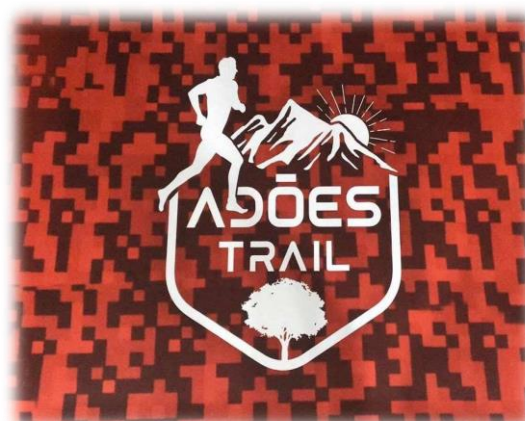
Carlos Simões: 910 139 491

## **W. CONTACTOS DE APOIO GERAIS**

Tiago Bernardes: 914 480 400

Ricardo Silva: 913 869 716

Carlos Simões: 910 139 491



**A Organização, 9 de Março de 2025**

**Adões Trail**